
VIVEKANANDA COLLEGE, THAKURPUKUR
KOLKATA – 700063

NAAC ACCREDITED 'A' GRADE



TOPIC: Means of controlling the mind

COURSE CODE: CC4

PAPER: Self Management in the Gita

UNIT: Sec B Unit 2

SEMESTER: 2nd

NAME OF TEACHER: BAISALI DAS

NAME OF THE DEPARTMENT: SANSKRIT

Means of Controlling the Mind
Meditation difficulties

VI - 34-35

अध्यासः - चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलबद्धदृढम् ।
तस्माद् निग्रहं मनो वायोऽपि मुहुष्करम् ॥

उत्तर - २२ कृष्ण अतः प्रमाथते इत्यर्थः, प्रमाथितः विह्वलितः, इत्यादिभिः
अन्यैः, तस्माद् अतः इति, मुहुष्करं अतः अतः
मुहुष्करं अतः अतः इति, इति अतः इति इति ।

श्रीदामोदरः - असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अश्वासनं तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥

उत्तर - श्रीदामोदर उवाच, २२ अश्वासनं, अतः इति, अतः इति अतः
इति अतः इति अतः, इति २२ अश्वासनं, अश्वासनं इति
इति अतः इति अतः इति ।

Procedure - VI 11-12

श्रीदामोदरः - शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥

उत्तर - शुचौ देशे अतः इति, अतः इति अतः इति, अतः इति
अतः इति अतः इति अतः इति अतः इति अतः इति
अतः इति ।

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यत्तच्चित्तं द्वियक्रियः ।
उपविश्यासने युञ्ज्याद्वागमात्राविशुद्धये ॥

उत्तर - अतः अतः अतः अतः अतः अतः अतः अतः
अतः अतः अतः अतः अतः अतः अतः अतः
अतः अतः अतः अतः अतः अतः अतः अतः ।

Diet Control

XVII 8-10

आयुः सन्त्वबलारोग्यसुख प्रीतिविवर्धनाः ।
रस्याः सिग्धाः स्थिरा ह्यद्या आहाराः सान्त्विकप्रियाः ॥

अर्थ - या आयु, उडआर, वन, आरोग्य विउ प्रसन्नता उ अति - अतिमरु ररित
रसी अरु प्रसन्न, अरुअरु, आरोग्य, अतिउरु - अरुअरु आरुअरु
आरुअरु अरुअरु अरुअरु

कद्वम्ललवणान्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः ।
आहारा राजसस्येषु दुरवशोकामयप्रदाः ॥

अर्थ - अति अरु, अति अरु, अति अरुअरु, अति उरु, अति अरु, अरुअरु
अरु अरु अरु, अरु अरु उडआरु आरुअरु अरुअरु अरुअरु अरुअरु

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् ।
उच्छिष्टमपि चामेष्ट्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥

अर्थ - अरु अरुअरु अरु अरु अरु, अरु अरु अरुअरु अरुअरु अरु अरुअरु
अरुअरु, अरुअरु उ अरुअरु, अरुअरु अरु अरुअरु अरुअरु अरुअरु

Physical and Mental discipline

XVII : 14-15

माहीर उरुअरु

देवद्विजगुरुप्राज्ञपूजनं शौचभार्जवम् ।
ब्रह्मचर्यमहिंसा च शरीरं तप उच्यते ॥

अर्थ - अरु, अरु, अरु, अरुअरु अरुअरु अरुअरु, अरुअरु, अरुअरु, अरुअरु
अरुअरु अरु अरुअरु अरु अरुअरु अरुअरु अरुअरु अरुअरु

अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत् ।
स्वाध्यायाभ्यासनं चैव वाङ्मयं तप उच्यते ॥

अर्थ - अरु अरुअरु अरुअरु अरु अरु, अरु अरु अरु अरु अरु
अरुअरु अरुअरु अरुअरु अरु अरुअरु अरुअरु अरुअरु अरुअरु
अरु अरुअरु अरु अरुअरु अरुअरु अरुअरु अरुअरु

